

**TERAPI DZIKIR DALAM PENINGKATAN KETENANGAN JIWA PADA
JAMA'AH THARIQAH QADIRIYAH WA NAQSABANDIYAH
(Studi di pondok pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung
Lampung Timur)**

Skripsi

**Misy Putri Nurentiana
NPM : 1631060002**



Program studi Tasawuf dan Psikoterapi

**FAKULTAS USHULUDIN DAN STUDY AGAMA- AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H/2021 M**

**TERAPI DZIKIR DALAM PENINGKATAN KETENANGAN JIWA PADA
JAMA'AH THARIQAH QADIRIYAH WA NAQSABANDIYAH
(Studi di pondok pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung
Lampung Timur)**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Ushuludin**

Oleh :

Misy Putri Nurentiana

NPM : 1631060002

Jurusan: Tasawuf dan Psikoterapi

Pembimbing I : Dr. M. Afif Anshori, MA

Pembimbing II : Ahmad Muttaqin, M.Ag

**FAKULTAS USHULUDIN DAN STUDY AGAMA- AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H/2021 M**

ABSTRAK

TERAPI DZIKIR DALAM PENINGKATAN KETENANGAN JIWA PADA JAMAAH THARIQAH QADIRIYAH WA NAQSABANDIYAH (Studi di pondok pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur)

**Oleh :
Misy Putri Nurentiana**

Penelitian ini berjudul “Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama’ah Thariqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah (Studi di pondok pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur)” Sebelumnya jama’ah ketika mengalami masalah maka akan bersedih dan putus asa namun perubahan yang luar biasa dirasakan setelah melaksanakan dzikir ini. Sehingga, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu bagaimana pelaksanaan dzikir dan apa pengaruh dzikir dalam Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Ponpes Rudlotus Solihin 7 Sukoharjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan menjelaskan bacaan serta tata cara terapi dzikir dan mengetahui dampak terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada jama’ah Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo kec Sekampung. Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (Field Reseach), sedangkan sifat penelitiannya termasuk penelitian deskriptif. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan sumber data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Setelah data-data diperoleh, kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-kualitatif. Selanjutnya diadakan perumusan kesimpulan dengan menggunakan metode induktif. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan dan teori yang mendukung, dalam penelitian ini menemukan pengaruh pelaksanaan dzikir tarekat di pondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur ini menjadikan jiwa lebih tenang, menumbuhkan jiwa yang sabar dalam menghadapi masalah dan cobaan, menumbuhkan jiwa optimis dan penuh harap sehingga tidak mudah berputus asa dan menumbuhkan rasa dekat dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Terapi dzikir, Ketenangan jiwa, Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Misy Putri Nurentiana
NPM : 1631060002
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“TERAPI DZIKIR DALAM PENINGKATAN KETENANGAN JIWA PADA JAMA’AH THARIQAH QADIRIYAH WA NAQSABANDIYAH (Studi di pondok pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur)”** adalah benar-benar hasil karya sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya. Wassalamualaikum, wr.wb.

Bandar Lampung, Desember 2020
Yang Menyatakan,

Misy putri nurentiana
NPM.1631060002



Pedoman Transliterasi Arab – Latin

Pedoman yang digunakan dalam Skripsi ini adalah pedoman yang ditetapkan oleh UIN Raden Intan Lampung dengan sedikit modifikasi, yaitu ‘ain (ع) yang dilambangkan dengan “koma di atas” (‘) dan ta’ marbutah dengan “titik di bawah” (̣). Masing-masing dilambangkan dengan “apostrof miring” (‘) dan “te garis bawah” (̣). Sedangkan madd yang dilambangkan dengan “garis datar di atas vokal” (ā, ī, ū), di sini dilambangkan dengan “garis lengkung di atas vokal” (â, î, û). Yang disebut terakhir ini berpedoman pada F. Steingges¹, *Arabic – English Dictionary* (New Delhi – India: Cosmo Publication, 1978), hal. xv – xvi.

ا: alif	ذ: dzal	ظ: zho	ن: nun
ب: ba	ر: ro	ع: ain	ه: ha
ت: ta	ز: za	غ: ghoin	و: waw
ث: tsa	س: sin	ف: fa	ه: hamzah
ج: jim	ش: syin	ق: qof	ي: ya
ح: ha	ص: shod	ك: kaf	
خ: kho	ض: dhod	ل: lam	
د: dal	ط: tho	م: mim	

¹F. Steingges¹, *Arabic – English Dictionary* (New Delhi – India: Cosmo Publication, 1978), hal. xv – xvi.



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Endro Suratmin, Sukarama, Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada
Jama'ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah (Study
Dipondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58
Sekampung Lampung Timur)**

**Nama Mahasiswa : Misy Putri Nurentiana
NPM : 1631060002
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin Dan Studi Agama**


MENYETUJUI

**Untuk Dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**

Pembimbing I


Dr. M. Afif Ansori, M.Ag
NIP. 196003131989031004

Pembimbing II


Ahmad Mutagiqin, M.Ag
NIP. 197506052000031002

**Mengetahui
Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**


Agung Muhammad Iqbal, M.Ag
NIP.197208132005011005



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Endro Suratmin, Sukarama, Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama’ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah (Study Dipondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur)”**. Di susun oleh **Misy Putri Nurentiana, NPM.1631060002**, Program Studi **Tasawuf dan Psikoterapi** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuludin dan Studi Agama – Agama UIN Raden Intan Lampung pada pada Hari/Tanggal **Selasa, 2 Maret 2021**.

TIM PENGUJI

Ketua : Agung M. Iqbal, M.Ag

Sekertaris : Willia Novi Aryani, S.Ud.MA

Penguji Utama : Andi Eka Putra, S.Ag.M.Ag

Penguji Pembimbing I : Dr. M. Afif Anshori, M.Ag

Penguji Pembimbing II : Ahmad Muttaqin, M.Ag

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuludin dan Study Agama – Agama



Dr. M. Afif Ansori, M.Ag
NIP.196003131989031004

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

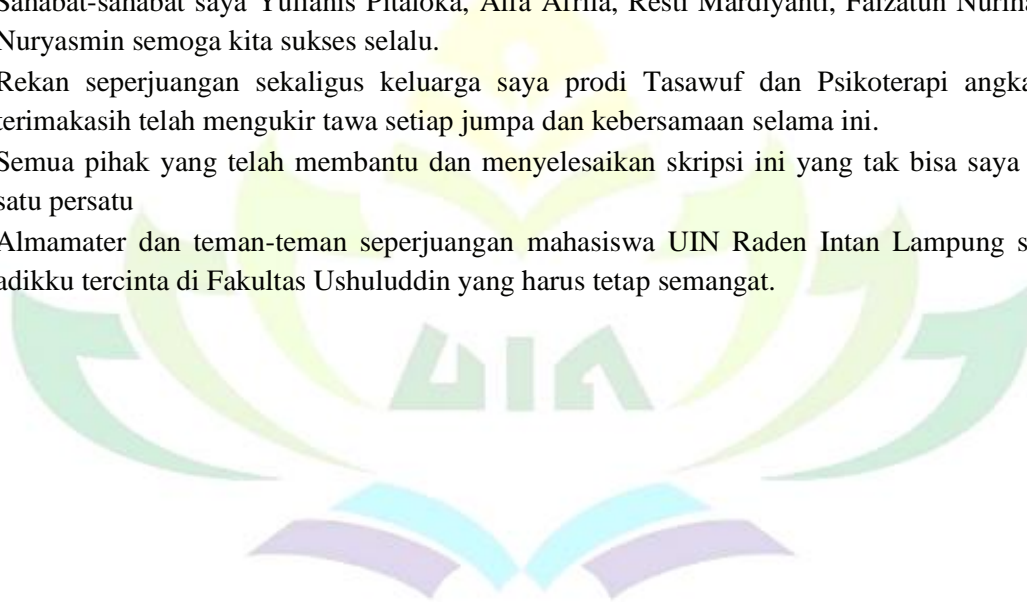
Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. “ (QS. Ar – Ra’d : 28)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas keesaan Allah SWT, dengan semua pertolongan-Nya sehingga dapat tercipta karya tulis ini. Maka kupersembahkan Skripsi ini kepada orang-orang yang tercinta dan tersayang diantaranya :

1. Kepada kedua orang tua saya tercinta yaitu Bapak Jaenuri dan Ibu Sumarti, dan juga nenek saya yang selalu memberikan semua hal yang terbaik untuk saya selama ini. Terimakasih untuk kasih sayangnya, kebahagiaanya, perlindungan yang diberikan lewat do'a – do'a nya dan dukungan baik secara moril maupun materinya dengan penuh kesabaran demi keberhasilan studi dan karir saya, Terimakasih.
2. Kepada adik-adik saya yang paling saya sayangi yaitu Reni Nurokhimah dan Muhammad Subhan Ar- Rasyid Syah, yang selalu memberi warna lebih di kehidupan saya. Terimakasih.
3. Bapak Dr.M. Afif Anshori,M.Ag dan Ahmad Muttaqin,M.Ag yang tak henti-henti membimbing, memberi semangat, nasehat serta motivasi kepada saya.
4. Yang terkasih untuk seseorang yang selalu menyemangati saya dan setia mendampingi saya
5. Sahabat-sahabat saya Yulianis Pitaloka, Alfa Afrila, Resti Mardiyanti, Faizatun Nuriha dan Ilya Nuryasmin semoga kita sukses selalu.
6. Rekan seperjuangan sekaligus keluarga saya prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2016 terimakasih telah mengukir tawa setiap jumpa dan kebersamaan selama ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dan menyelesaikan skripsi ini yang tak bisa saya sebutkan satu persatu
8. Almamater dan teman-teman seperjuangan mahasiswa UIN Raden Intan Lampung serta adik-adikku tercinta di Fakultas Ushuluddin yang harus tetap semangat.



RIWAYAT HIDUP

Misy Putri Nurentiana dilahirkan pada tanggal 02 Juli 1998 di Giriklopomulyo, Kecamatan Sekampung Lampung Timur. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Jaenuri dan Ibu Sumarti. Penulis menyelesaikan pendidikan disekolah TK Pertiwi, lalu melanjutkan pendidikannya di SD Negeri 1 Giriklopomulyo, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MTs Al-Qodiri Jember, Kemudian penulis meneruskan pendidikan di MA Al-Qodiri Jember yang diselesaikan pada tahun 2016.

Pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikannya diperguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Ushuludin dan Studi Agama-Agama dengan program studi Tasawuf dan Psikoterapi. Pada tahun 2019 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Argopeni, Kecamatan Sumberejo Kabupaten Tanggamus selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti praktek pengalaman lapangan (PPL) di RS Abdul Moloek Bandar Lampung.

Bandar Lampung, Desember 2020

Yang Membuat,

Misy putri nurentiana



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang senantiasa memberikan karunianya bagi seluruh umat didunia, shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW. Beserta keluarga dan para sahabatnya serta para pengikutnya hingga akhir tiba

Berkat rahmat dan nikmat kemudahan dari Allah SWT, peneliti berhasil menyelesaikan tugas akhir perkuliaannya berupa skripsi, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana saterata satu (S1) dalam jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Keseluruhan penelitian karya ilmiah ini telah melibatkan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menghaturkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof.Dr.H.Moh.Mukri,M.Ag, Selaku Rektor IAIN Raden Intan Lampung
2. Dr. M. Afif Anshori, MAg Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Raden Intan Lampung sekaligus sebagai pembimbing I dan Ahmad Muttaqin, M.Ag selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Wakil Dekan I,II, dan III Fakultas Ushuluddin yang banyak memberi semangat dan bantuan kepada penulis
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberi ilmu pengetahuan selama penulis menimba ilmu di Fakultas Ushuluddin,khususnya di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Kepala Perpustakaan Pusat dan Fakultas UIN Raden Intan Lampung yangtelah memberikan bantuan dan fasilitas keputakaan selama penulis melakukan penelitian dan penyusunan skripsi.
6. Kyai Saefudin AH selaku badal Tarekat Qadiriiah Wa Naqsyabandiah dipondok pesantren Roudlotus Solihin 7
7. Ustadz Ahmad Arzani selaku narasumber informasi, para santri dan masyarakat di Desa Sukoharjo yang telah membantu banyak akan penyelesaian skripsi ini
8. Teman-teman seperjuangan Fakultas Ushuluddin khususnya Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

Semoga jasa – jasa mereka mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, mudah – mudahan skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menambah wawasan bagi yang membaca.

Bandar Lampung,30 Desember 2020

Misy Putri Nurentiana

NPM.1631060002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITRASI	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	3
C. Latar Belakang Masalah	3
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Tinjauan Pustaka	9
H. Metode Penelitian	11
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Dzikir	
1. Pengertian Dzikir	15
2. Bentuk Dzikir	17
3. Manfaat dan Fungsi Dzikir	18
4. Hikmah Dzikir	21
B. Ketenangan Jiwa	
1. Pengertian Ketenangan Jiwa	22
2. Tingkatan Ketenangan Jiwa	24
3. Indikator Ketenangan Jiwa	26
4. Karakteristik Ketenangan Jiwa	28
5. Upaya dalam Memperoleh Ketenangan Jiwa	29
C. Tarekat qadiriyyah wa Naqsabandiyah	
1. Pengertian Tarekat	31
2. Tujuan Tarekat	33
3. Ajaran Tarekat	34

BAB III. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

A. Letak Geografis	38
B. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Roudlotus Solihin	38
C. Struktur Mursyid Kyai Saefudin AH	39
D. Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Dzikir TQN	43

BAB IV. Pengaruh Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah

A. Pelaksanaan dzikir Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah	51
B. Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa	62

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	66
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk membantu dalam memahami makna judul proposal ini, yaitu :” **Terapi Dzikir dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa pada Jama’ah Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Ponpes Roudhotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung – Lampung Timur**”. serta untuk memberikan penjelasan mengenai istilah judul skripsi, maka peneliti perlu menjelaskan secara singkat istilah yang terdapat pada skripsi ini, yakni :

Dzikir sendiri berasal dari kata ‘dzakara’ yang bermakna: Menyebut-nyebut (mulut), mengingat, mengenang, merasakan dan menghayati (qalbu). Dzikir sendiri ada 2 macam yakni, dzikir khofi dan dzikir jahar. Dzikir khofi atau Sirri (rahasia) adalah dzikir yang tidak menggunakan mulut, melainkan dzawq (perasaan) dan syu’ûr (kesadaran) yang ada di dalam qalbu oleh karena itu dzikir ini menjadi tersamar (khafiy) dimana hanya pelaku serta Allah SWT saja yang dapat mengetahuinya. Sedangkan dzikir jahar (nyata) adalah dzikir yang dilakukan dengan mulut dengan menyebut-nyebut bacaan (lafazh) : Istighfar, Tasbih, Tahmid, Tahlil, Takbir, dan lain-lain atau tilawah ayat al-Qur’an atau wirid.²

Ketenangan adalah suasana jiwa berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu-buru atau gelisah. Dalam bahasa arab, kata tenang ditunjukkan dengan kata ath-thuma`ninah yang artinya ketentraman hati kepada sesuatu dan tidak terguncang atau resah. Dimana kondisi jiwa itu sudah berada pada tahap ketenangan sejati, merasa lapang, tidak adanya tekanan, dapat menerima kenyataan, berpasrah diri pada Allah, mampu merasakan manisnya iman, bisa mengendalikan diri dari hawa nafsu, tidak ada kebencian, merasa tenteram dan hati menjadi luas. Manusia yang sudah mampu mencapai tahap ketenangan jiwa ini adalah manusia yang memahami hakikat kehidupan, sudah mengerti apa yang harus dilakukan dan yang harus dihindari. Pada umumnya manusia akan merasa lebih tenang jika sudah berada di dekat Penciptanya. Jika manusia sudah mengenal dan meyakini bahwa Allah adalah kekuatan yang amat besar di alam ini dan tidak ada yang melampaui kemampuan-Nya karena Allah Maha yang berKuasa atas diri-Nya dan segala sesuatu yang ada di sekitarnya³

Tarekat adalah suatu metode atau penghayatan khazanah kerohanian (esoterisme), dalam Islam dan salah satu pusaka keagamaan yang penting dan harus ditempuh oleh seorang salik (orang yang meniti kehidupan sufistik), dalam rangka guna membersihkan jiwanya sehingga dapat mendekatkan diri kepada Allah.⁴

Tarekat Qodiriah wa Naqsabandiyah adalah gabungan dari Tarekat Qodiriah dan Tarekat Naqsabandiyah (TQN). Tarekat ini didirikan oleh Syaikh Ahmad Khatib Al-Shambasi di Makkah pada awal abad ke-13 H/19 M yang dikenal sebagai penulis kitab fath al-‘arifin. Sambas adalah nama kota di sebelah utara Pontianak, Kalimantan Barat. Syaikh Naquib al-Attas juga mengatakan bahwa Tarekat Qodiriah wa Naqsabandiyah (TQN) merupakan sebuah tarekat gabungan karena Syaikh Sambasi adalah Syaikh. Tarekat ini mengajarkan dua jenis dzikir sekaligus dalam satu versi yaitu dengan keras (jahar) dalam Tarekat Qodiriah dan Dzikir yang dilakukan dalam hati (khāfi) dalam Tarekat Naqsabandiyah. Setelah belajar pendidikan dasar agama di kampungnya, Syaikh Al-Sambasi berangkat ke Makkah pada usia 19 tahun untuk meneruskan studinya dan menetap di sana hingga tiba wafatnya pada tahun 1282 H./1872.⁵

Ponpes Roudlotus Solihin 7 ini beralamatkan di desa Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur yang diasuh oleh Kyai Syaifudin Al-Hafidz. Di ponpes ini rutin melaksanakan kegiatan seperti sholat, sholawat,

² Samsul munir Amin, Haryanto AL-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm.11

³ Umi Kulsum, jurnal dengan judul *Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan proses Pendidikan Remaja, Lampung ;*

⁴ Asmaran As, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1994, h. vii

⁵ *Ibid.*, hlm. 253.

pengajian-pengajian serta dzikir bersama yang dilakukan setiap malam-malam tertentu seperti malam Selasa, Jumat dan Sabtu yang dipimpin oleh *badal* dan pengikut tarekat di desa tersebut.

B. Alasan Memilih Judul

Adapun alasan yang membuat peneliti memilih judul tersebut di antaranya:

- 1) Untuk mengetahui dan menambah wawasan mengenai terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada Thoriqah Qadiriyyah wa Naqshabandiyyah di Ponpes Roudhotus Solihin 7(Sukoharjo 58 Sekampung).
- 2) Untuk melihat proses dan hasil dari terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada jama'ah Thoriqah Qadiriyyah wa Naqshabandiyyah di Ponpes Roudhotus Solihin 7Sukoharjo 58 Sekampung.
- 3) Secara ilmiah judul tersebut ada kaitannya dengan konsep disiplin ilmu Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang peneliti perdalam. Selain itu terjangkau penelitiannya sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan literatur dan bahan-bahan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan proposal

C. Latar Belakang Masalah

Hakekat manusia adalah kalbu (hati). Manusia memiliki keistimewaan dan kelebihan berbeda dari makhluk-makhluk lainnya, memiliki potensi untuk ma'rifat kepada Allah. Ma'rifat kepada Allah Yang Maha Tinggi didunia adalah keagungan dan kesempurnaan baginya, bagi kehidupan akhirat, ma'rifat Allah merupakan perbendaharaan dan kemuliannya. Tangga untuk mencapai ma'rifat Allah adalah dengan kalbunya bukan dengan panca indra ataupun anggota badan lainnya.⁶ Hal ini yang menandakan substansi kemanusiaan manusia berbeda dengan makhluk yang lainnya.⁷

Jika manusia mengenal dirinya maka ia akan mengenal Tuhan. Seperti dalam hadits :

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya :

”Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal tuhan.”

Salah satu hal yang dapat dilakukan yakni dengan berzikir menyebut asma Allah. Dzikir sendiri merupakan salah satu cara untuk terapi semua penyakit rohani yang dialami manusia yang muncul karena tidak tenang hatinya. Dalam hal ini dzikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami guncangan dan sebagai menentralisasi pikiran yang sedang merasakan kepenatan. Ahli kedokteran jiwa juga telah menyakini bahwa penyembuhan penyakit jiwa pada klien dapat dilakukan lebih cepat dengan memakai cara pendekatan keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Allah yang kemudian menggerakkan kearah pencerahan batiniah dalam kondisi seperti inilah yang akhirnya menimbulkan kepercayaan diri bahwa Allah adalah satu-satunya penyembuh dari berbagai macam segala penyakit.⁸

Dalam hal ini Tasawuf menekankan pada keadaan batiniah dan jiwa serta perilaku lahiriah dalam beribadat penyerahan kepada Allah SWT agar memperoleh ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa adalah kesehatan pada jiwa, kesejahteraan jiwa, dan kesehatan mental. Jika seseorang merasa jiwanya tenang dan tenteram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi jiwanya sehingga mampu berfikir positif, bijak dalam menghadapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup.

Hal ini yang dibutuhkan oleh orang – orang yang sering lepas kontrol. Sehingga menyebabkan nilai-nilai kemanusiaan semakin surut, toleransi sosial, solidaritas serta ukhuwah islamiyah sesama umat Islam

⁶Simuh, Sufisme Jawa, *Transformasi Tasawuf Islam ke Mistik Jawa*, cet. Ke-4 (Yogyakarta : Yayasan

⁷ Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya : Bina Ilmu, 1976), hal.121

⁸Samsul munir Amin, Haryanto AL-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm.87

semakin memudar, manusia semakin individual. Ditengah suasana seperti inilah manusia merasa kerinduan akan nilai-nilai ketuhanan, nilai-nilai ilahiyah, nilai-nilai yang dapat menuntun manusia kembali kepada fitrahnya.⁹

Manusia juga mulai tertarik untuk mempelajari tasawuf Tarekat dan berusaha untuk mengamalkannya. Dalam hal ini terlihat semakin banyak majelis-majelis pengajian tasawuf tentang tarekat dengan segala amalan maupun dzikirnya kemudian dijelaskan bahwa sebagian besar juga ini merupakan atas usaha kaum sufi sehingga pada saat itu pemimpin spiritual Islam di Indonesia bukan ahli syariah melainkan syaikh Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah.¹⁰

Pemahaman tentang sufisme ini adalah dengan mencari pengetahuan pada kenyataan, pencerahan, ataupun ma'rifat. Jalan untuk mencapai ma'rifat kepada Allah dalam tasawuf disebut tarekat yang berarti jalan menuju Allah dalam melakukan sesuatu ibadah sesuai dengan ajaran yang ditentukan dan dicontohkan oleh Nabi dan dikerjakan oleh sahabat dan tabi'in, serta turun-temurun sampai kepada mursyid yang satu sama lain saling sambung-menyambung dan rantai-berantai. mursyid ini sendiri yang mengajar dan memimpin muridnya sesudah mendapatkan ijazah sebagaimana yang terdapat dalam silsilahnya dan orang yang menempuh tarekat untuk sampai kepada Allah itu sendiri diibaratkan sebagai musafir dan disebut *salik*.¹¹

Tarekat merupakan kegiatan tasawuf yang mengembangkan sistem pendidikan terkait persoalan batiniah yang merupakan suatu kegiatan yang dominan. Dalam hal ini tasawuf dapat pula diartikan sebagai jalan rohani (Tarekat). Secara esensial menjadi sebuah metode praktis untuk membimbing seseorang mengikuti cara berfikir, merasa dan bertindak sesuatu.¹²

Terdapat banyak tarekat yang telah berkembang di Indonesia sendiri, maka dalam hal ini peneliti akan memfokuskan penelitian pada tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah, karena tarekat merupakan tarekat yang paling besar pengikutnya dan luas jangkauan penyebarannya serta diterima oleh orang-orang awam dari berbagai latar belakang sosial, budaya dan ekonomi. Perbedaan dari berbagai macam mursyid tarekat juga merupakan penyesuaian terhadap kebutuhan dan harapan bagi penduduk setempat. Namun bagaimanapun tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah akan selalu mempertahankan watak khasnya, yang membedakan dari tarekat lain. Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah ini mengamalkan dzikir khafi (dalam hati) dan dzikir Jahar (keras) yang lebih sering diamalkan oleh tarekat-tarekat yang lain.¹³

Beberapa ajaran dalam tarekat ini diyakini paling efektif untuk menghantarkan pengamalannya kepada tujuan tertinggi yakni Allah SWT. Ajaran sufistik yang diterapkan dalam tarekat ini selalu berlandaskan pada Al-Qur'an, Al-Hadits, dan perkataan para 'ulama arifin dari kalangan *Salafus Shalihin*.

Dalam Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah setidaknya ada empat ajaran pokok, yaitu tentang kesempurnaan *suluk*, adab para murid, *dzikir*, dan *muraqabah*. Ajaran ini merupakan sebagai pembentuk citra diri yang paling dominan dalam kehidupan para pengikut Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah. Ajaran tersebut juga membentuk identitas diri yang membedakan antara pengikut tarekat dengan yang lainnya, khususnya ajaran yang bersifat teknis, seperti tata cara berdzikir, sikap muraqabah dan bentuk-bentuk upacara ritualnya. Keempat ajaran pokok tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu mencari kerelaan (*ridla*) Allah.

Setelah adanya kegiatan tarekat ini masyarakat sendiri mengalami perubahan dan kemajuan yang baik dalam pemahaman, penghayatan, pengamalan ajaran Agama yang bersifat ukhrawi saja tetap juga teraflikasi pada aspek kehidupan duniawi. Hal ini dengan sendirinya mengantarkan pada upaya untuk menjauhi segala larangan Allah dan menjalankan semua perintah-Nya secara suka rela yang kemudian dipahami sebagai pengaruh tak langsung menemukan kebermaknaan hidup yang mana ketika mereka

⁹ Marcel A. Boisaid, *Humanisme dalam Islam*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1980), hal. 93

¹⁰ A. Mukti Ali, *Alam Pikiran Islam Modern di Indonesia*, (Yogyakarta : Nida, 1971), hal. 5

¹¹ Muhammad Abdul Haq Ansari, *Antara Sufisme dan Syari'ah*, (Jakarta : Rajawali, 1990). Hal. 36

¹² Abu al-Wafa' at-Tafzani, *Sumbangan Tasawuf pada Pendidikan Medium* (Malaysia : tp.,) hal. 137

¹³ Sri Mulyati, *Tarekat -Tarekat Muktabarah di Indonesia*, hal.19

mampu menghargai hidup dan memanfaatkannya dengan perilaku dan perbuatan yang sesuai dengan ajaran Islam.¹⁴

Serta sebagai petunjuk dalam melakukan suatu perbuatan atau menjalankan ibadah agar tidak sia-sia. Begitu pula yang dilakukan oleh santri di ponpes Roudhotus Solihin 7 Sukoharjo. Mereka berikhtiar dan berdoa untuk mendekatkan diri kepada Allah mengikuti kegiatan Thoriqah guna merealisasikan pemikiran makna dzikir yang dibacanya dengan jalan yang benar seperti mengikuti pengajian-pengajian, shalawat, istighfar serta dzikir bersama yang dilakukan setiap malam-malam tertentu.

Seorang muslim haruslah memiliki metode dalam pengerjaan dari dua kegiatan yang dijadikan satu agar semua berjalan dengan baik dan seimbang antara kebutuhan dunia maupun kebutuhan akhirat dan menambah kedekatan kita kepada sang pencipta (Allah). sehingga peneliti ingin mengetahui bagaimana pengamalan serta pengaruh dari ajaran Thoriqah tersebut yang telah memainkan perannya yang amat penting dalam sejarah Islamisasi, bahkan hingga kini sangat berpengaruh terhadap keberagaman kaum muslimin di Indonesia.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan pada latar belakang maka peneliti mengemukakan fokus permasalahan sebagai berikut :

- 1) Bagaimana pelaksanaan dzikir dalam Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo Sekampung?
- 2) Bagaimana Pengaruh dzikir dalam Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah sebagai terapi bagi peningkatan ketenangan jiwa di Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo Sekampung?

E. Tujuan penelitian

Dengan rumusan permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketenangan jiwa dengan melakukan Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Desa Sukoharjo. Penelitian pada umumnya adalah untuk menemukan, menguji, atau mengembangkan kebenaran dari suatu pengetahuan. Adapun tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Mengungkap dan menjelaskan bacaan serta tata cara terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada jama'ah Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo kec Sekampung
- 2) Mengetahui dampak terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada jama'ah Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo Kecamatan Sekampung.

F. Manfaat penelitian

- 1) Manfaat yang dapat diambil dari segi teoritis adalah :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu bagi para mahasiswa maupun setiap yang membaca dalam masalah yang diteliti yaitu terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa kehidupan pada jama'ah Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung.

- 2) Manfaat yang diambil dari segi praktis adalah :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui kekurangan diri sendiri dalam segala hal serta menambah ketakwaannya kita kepada Allah Swt, baik untuk pasien, mahasiswa maupun setiap yang membaca dalam masalah yang diteliti yaitu : terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada jama'ah Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung.

¹⁴ A. Mukti Ali, *Alam Pikiran Islam Modern di Indonesia*, (Yogyakarta : Nida, 1971), hal. 5

G. Tinjauan pustaka

Secara umum penelitian ini membahas tentang terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada jama'ah Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung, sehingga untuk mengetahui keaslian dari penelitian ini, diperlukan adanya pencarian dan penelusuran terhadap penelitian yang sudah ada. Terkait dengan permasalahan dari penelitian ini, maka telah dijumpai beberapa penelitian tersebut sebagai berikut :

- 1.) Penelitian yang dilakukan oleh Soleha, Forum Studi Islam dan Isu-isu Lokal (FOSIIL) Sukamara-Kalimantan Tengah, Alumni Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, dengan judul *makna hidup bagi pengikut ajaran Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah di Sukamara Kalimantan Tengah*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bahwa Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah yang ada di desa Sungai Pasir Kecamatan Pantai Lunci Kabupaten Sukamara Kalimantan Tengah merupakan salah satu komunitas tarekat yang menyebar luas serta melestarikan ajaran sufi dengan menggunakan metode dzikir sebagai bentuk pelaksanaan dari ajaran tasawuf. Selain menjalankan aktifitas ritual para anggota tarekat ini juga memiliki dimensi kehidupan yang salah satunya dengan melakukan pemahaman terhadap kehidupan yang bermakna. Hal ini menjadi sebuah tolak ukur yang penting dalam meneliti perkembangan keagamaan yang ada di Indonesia. Komunitas tarekat yang ada di desa Sungai Pasir ini pada dasarnya memiliki ikatan emosional sesama anggota tarekat dengan ikatan normatif yang ada dalam kelompok mereka sesuai dengan ajaran yang ada di dalam tasawuf. Namun demikian mereka juga memiliki tujuan dari sebuah komunitas yaitu salah satunya adalah mencapai ridha Tuhan.
- 2.) Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Anggita Lestari, Fakultas Ushuludin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati Bandung, dengan judul *Dampak Amalan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental (studi kasus di Pondok Pesantren Sirnarasa)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan dan tata cara mengamalkan dzikir yang ada di Pondok Pesantren Sirnarasa Suryalaya, yang dilakukan oleh ikhwan dan pengikut Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah di Pondok Pesantren Sirnarasa, serta memahami manfaat berdzikir dan mengamalkannya dapat mendekatkan diri kita kepada Allah dan selalu mengingat Allah. Dzikir juga dapat membawa diri ke kehidupan yang lebih baik, tenang, damai dan tentram, sehingga akan jauh dari kegelisahan, keraguan, iri, dengki dan penyakit hati lainnya.
- 3.) Penelitian yang dilakukan oleh Havid Alviani, Fakultas Ushuludin Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, dengan judul *Implementasi ajaran Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah dalam kehidupan sosial masyarakat (Studi di Desa Depok Rejo Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah)*. penelitian ini bertujuan untuk memahami bahwa ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah di Desa Depok Rejo ada beberapa pengamalan ajaran tarekat dalam kehidupan sosial yaitu melakukan amalan dzikir, pengamalan dari segi perilaku (akhlak) seperti akhlak kepada Allah, akhlak kepada muryid, akhlak kepada sesama, akhlak kepada diri sendiri, akhlak kepada lingkungan serta bagaimana menanamkan sikap muraqabah. Ajaran TQN ini diimplementasikan dalam kegiatan beribadah dan muamalah oleh para pengikut tarekat maupun masyarakat yang tidak mengikuti tarekat. Adapun pengaruh ajaran TQN di Desa Depok Rejo ini memberikan pengaruh yang positif terhadap kehidupan sosial masyarakat yang meliputi tiga aspek yaitu dalam kehidupan keagamaan, kehidupan bersosial dan ekonomi. Memunculkan perilaku dan sikap yang baik, mentaati norma-norma, menjalin hubungan yang harmonis dari segi apapun baik dari segi sosial, perekonomian ataupun kemasyarakatan lainnya. Aktif dalam bidang keagamaan dan semakin menambah ketakwaannya diri kepada Allah SWT. Dengan demikian Desa Depok Rejo semakin maju setelah adanya TQN.

H. Metode penelitian

Metode penelitian adalah cara yang dilaksanakan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan, mengklarifikasi data dan menganalisis fakta-fakta yang ada ditempat penelitian dengan menggunakan ukuran-ukuran dan pengetahuan yang sesuai dengan kaidah yang berlaku. Agar penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan memenuhi tujuan yang diharapkan, serta untuk menjawab permasalahan yang menjadi fokus penelitian, maka diperlukan suatu metode penyusunan yang selaras dengan standart penelitian ilmiah. Berikut metode yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini yaitu:

1) Jenis penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan penelitaian lapangan (field reseach) dalam metode kualitatifnya karena data yang dianggap sebagai data primer adalah data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara di lapangan lokasi penelitian, meskipun jenis penelitian ini adalah kualitatif namun ada aspek yang bias dikuantifikasikan, yaitu ketika harus menyebutkan jumlah prosentase jawabannya. Dalam hal ini peneliti menjadikan Ponpes Roudlotus Solihin 7 di Desa Sukoharjo Kec.Sekampung Lampung Timur sebagai objek penelitian, karena ponpes tersebut menerapkan ajaran Thoriqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyahsehingga peneliti akan mengkaji serta meneliti di ponpes tersebut.

2) Sumber data

Sumber data yang dapat digunakan dalam penulisan skripsi ini yaitu sumber data primer. Sumber data primer adalah data yang didapatkan oleh peneliti sendiri yang mana data tersebut belum pernah dikumpulkan sebelumnya, baik dengan cara tertentu atau pada periode waktu tertentu. Data primer biasanya berasal dari wawancara atupun pengamatan terhadap objek tertentu.

3) Teknik pengumpulan data

Teknik pegumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini, yakni melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Wawancara (interview)

Wawancara adalah proses tanya-jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dalam interaksinya dengan bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan- keterangan. Dalam pelaksanaanya peneliti berpegang pada kerangka pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini akan memberikan peluang agar responden dapat memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang telah diberikan secara bebas dan mendalam. Teknik ini dijadikan metode utama dalam pengumpulan data guna kepentingan dalam penelitian ini.

b. Observasi

Teknik observasi dalam teknik pengumpulan data pada penelitian ini hanya sebagai pelengkap kerana teknik yang utamanya menggunakan interview. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara mengamati serta mencatat secara sistematis fenomena-fenomena yang terjadi maupun yang ada dalam objek penelitian. Sedangkan jenis observasi yang digunakan adalah jenis *observasi partisipan* yaitu peneliti ikut berpartisipasi pada kontek sosial yang diselidiki. Dalam hal ini peneliti langsung turut ambil bagian dalam kegiatan tersebut, baik sebagai anggota masyarakat itu sendiri maupun dalam kegiatan-kegiatan keagamaan mayarakat tersebut.

c. Dokumentasi

Dalam penelitian yang akan dilakukan ini, peneliti menggunakan dokumentasi karena informasi ini dapat dijadikan sebagai sumber data. Adapun jenis dokumentasi pada penelitian ini yaitu seperti surat, memorandum ataupun catatan-catatan lain yang ada dilokasi penelitian yang relevan dengan penelitian yang dibahas. Jenis data didapatkan dalam penelitian ini berupa panduan dzikir, panduan ajaran-ajaran tarekat, buku panduan pengamalan tarekat,

biogrerafi tokoh tarekat dan foto-foto kegiatan keagamaan. Juga beberapa dokumen tentang data-data desa di Desa Sukoharjo.

4) Analisis data

Analisis data adalah melakukan proses pencarian dan penyusunan secara sistematis semua daftar wawancara dan bahan-bahan lain yang telah dikumpulkan untuk memperoleh pemahaman mengenai apa yang diteliti dan mengungkapkan atau mempresentasikan apa yang telah ditemukannya kepada orang lain. Analisa data ini merupakan langkah-langkah yang berkaitan dengan data dimana terdiri dari pengumpulan data, pengklasifikasiannya, mensitesakannya, mencari pola-pola penemuan yang dianggap penting dari apa yang telah dipelajari serta pengambilan keputusan yang telah disajikan atau disampaikan kepada orang lain.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*dzakara*” artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat.¹⁵ sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah.¹⁶

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati *ulil albab*, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya Dimanapun kita berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah swt sehingga kita dihadapan Allah merasa malu akan berbuat dosa dan maksiat kepadanya.

Spencer Trimingham dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang – ulang.¹⁷

Menurut **Askat**, dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu.¹⁸ Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT.

Sedangkan pengertian dzikir menurut syariat adalah mengingat Allah SWT dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah.¹⁹

Dari Abu Musa *Radhiyallahu 'Anhu*, ia berkata: Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* bersabda:

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

“Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah dan orang yang tidak berdzikir, adalah seumpama orang yang hidup dan mati.” (HR. Al-Bukhari)

Dalam riwayat lain, Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* juga mengumpamakannya dengan rumah. Rumah orang yang berdzikir kepada Allah adalah rumah manusia hidup, dan rumah orang yang tidak berdzikir adalah seperti rumah orang mati; atau kuburan.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat dipahami bahwa dzikir adalah segala aktifitas yang dilakukan untuk mengingat Allah, baik berdzikir yang dilakukan dengan lisan (menyebut nama-nama

¹⁵ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h.116

¹⁶ Joko S. Kahhar&Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta: Sajadah_press, 2007) hlm., 01.

¹⁷ Afif Anshori, Op. Cit., h. 17.

¹⁸ Askat Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana 20020, h. 6.

¹⁹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2009), hlm. 226

Allah, bertasbih, bertahmid, bertakbir, bertahlil dan sebagainya), dzikir dengan hati maupun berdzikir dengan anggota badan (shalat, puasa, zakat, beramal shaleh dan lain sebagainya) kapan saja, dimana saja selalu merasakan kehadiran Allah SWT dengan tujuan mengharap ridha Allah.

2. Bentuk – bentuk Dzikir

Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis *al-Hikam* membagi dzikir atas tiga bagian: dzikir jali (dzikir jelas, nyata), dzikir khafi (dzikir samar-samar) dan dzikir haqiqi (dzikir sebenar-benarnya).²⁰

a. Dzikir Jali

Suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

b. Dzikir Khafi

Dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah swt. Tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

c. Dzikir Haqiqi

Dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan dzikir haqiqi ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir jali dan dzikir khafi.²¹

3. Manfaat dan fungsi dzikir dalam prespektif psikologi Allah berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan dzikir kepada Allah. Ingatlah bahwa hanya dengan dzikrullah hati menjadi tenang.” (QS. Ar-Ra’du: 28)

Dari pengertian ayat tersebut dapat dipahami bahwa secara nyata orang yang selalu berdzikir (ingat kepada Allah) akan mendapatkan ketenangan jiwa.

Subandi mengatakan bahwa tujuan utama dalam melaksanakan dzikir adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui pencapaian kondisi jiwa yang penuh kepasrahan, penyerahan diri, atau ikhlas kepada Allah.²² Pendapat tersebut sangat jelas bahwa fungsi dzikir secara psikologis adalah dapat membawa jiwa seseorang menjadi lebih tenang, yaitu jiwa yang penuh dengan kepasrahan dan keikhlasan kepada Allah.

- Dzikir dapat mengubah tendensi jiwa dari orientasi dunia luar (*lahir*) ke arah dunia dalam (*batin*), mengubah jiwa yang masih kacau, menuju kearah penyatuan jiwa dan akhirnya

²⁰ Ensiklopedi Islam, jilid 6 (Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve,...) hlm., 332.

²¹ Ibid.

²² Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir*.... h. 42

dapat mengubah kehidupan religious dari yang berorientasi pada diri sendiri (*self-centred*) ke arah kehidupan beragama yang berorientasi pada Tuhan (*god-centred*).²³

- Dzikir juga dapat menjadikan emosi lebih terarah, sehingga menjadikan fungsi organ-organ tubuh dapat bekerja dengan teratur dan normal sehingga, pada akhirnya menimbulkan ketenangan batin (jiwa). Dzikir yang dilakukan dengan cara memberdayakan otot, syaraf dan hormon dapat mengakibatkan ketenangan batin atau jiwa.²⁴

Terkait dengan manfaat dan fungsi dzikir, **Ibn 'Athailah** menyebutkan ada beberapa manfaat dzikir, di antaranya adalah :

- a. Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan
- b. Mendatangkan wibawa dan ketenangan bagi pelakunya
- c. Mengilhamkan kebenaran dan sikap istiqamah dalam setiap urusan
- d. Dzikir dapat memberi rasa aman dari segala kecemasan.²⁵

Nawawi menjelaskan bahwa dzikir itu memiliki keutamaan bagi para pelakunya,²⁶ antara lain :

- a. Dzikir sebagai upaya taqarrub kepada Allah
- b. Sebagai penenang hati

Salah satu fungsi dzikir adalah untuk memberi ketenangan dan ketentraman dalam hati. Setiap manusia pada dasarnya memiliki keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan yang sempurna. Keinginan atau kehendak manusia untuk mencari kebahagiaan, ketenangan, ketentraman, merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari hati manusia.

- c. Dzikir sebagai pembersih hati
- d. Dzikir sebagai pengangkat derajat manusia
- e. Dzikir sebagai pembaru iman
- f. Dzikir sebagai sarana masuk surge
- g. Dzikir sebagai sarana memperoleh syafaat Rasulullah saw.

Menurut **Anshori** dzikir dapat bermanfaat untuk mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Allah, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun manakala ingat kepada Allah kesadaran akan dirinya sebagai hamba Allah akan muncul kembali.²⁷

- Dzikir yang dilandasi dengan kesadaran pikiran serta kesucian hati, yang merupakan entitas (quantum), mengandung daya yang sangat tinggi sehingga mampu menyetrum yang bersangkutan dari lubuk hati yang paling dalam. Selain itu, juga membuat perbuatan lahiriyah dengan pemikiran yang orisinal dan brilian.²⁸
- Dzikir dengan mengaktifkan pikiran bawah sadar akan menjadikan pikiran bawah sadar hadir dalam kondisi sadar sehingga secara sengaja dapat merasakan manfaat berbagai kepentingan, seperti lebih dekatnya dengan Allah. Dengan demikian zikir dengan mengaktifkan pikiran menjadikan pikiran tetap jernih dan jiwa menjadi tenang.²⁹
- Dzikir juga bermanfaat sebagai pembersih hati. Dimana dzikir merupakan lawan dari kelalaian (nisyan), jika manusia mengingat Allah dalam keadaan apapun dan menyadari dirinya ada dihadapan dzat suci, tentu akan menahan diri dari maslaahmasalah yang tidak sesuai dengan keridhaan-Nya, dan mengendalikan diri agar tidak bersikap durhaka.

²³ Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir* h. 57-58

²⁴ Musthofa. 2013. *Motivasi Dzikir, Jurnal Al-Tahrir*, Vol. 13, No. 1 Mei 2013. h. 172

²⁵ Masyhudi, In'ammuzahidin. 2006. *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz Haryono*. Semarang: Syifa Press. h. 22-26

²⁶ Nawawi, Ismail. 2008. *Risalah* h.114

²⁷ Anshori, Afif. 2003. *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. h. 33

²⁸ Suyadi. 2008. *Quantum Dzikir*. Yogyakarta: Diva Press. h. 4

²⁹ Mustofa. 2013. *Motivasi Dzikir. Jurnal. Al-Tahrir*, Vol.13, No.1 Mei 2013. h. 183

Semua malapetaka dan penderitaan yang ditimbulkan oleh hawa nafsu dan setan, disebabkan oleh kelupaan akan Allah. Ingat Allah dapat membersihkan hati dan menyucikan jiwa.³⁰

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa fungsi dzikir dalam psikologi yakni dapat mengubah jiwa yang masih kacau menuju ke arah penyatuan jiwa, menjadikan emosi lebih terarah, menghilangkan kerisauan dan kegelisahan, mendatangkan kegembiraan dan kesenangan dan pada akhirnya akan mendatangkan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi yang melaksanakannya. Dengan demikian secara teoritis bahwa dzikir dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa.

4. Hikmah dzikir

Fuadi dalam Bukhori menyatakan hikmah berdzikir diantaranya :³¹

- a. Menimbulkan perasaan dekat dengan Allah dan merasa berada dalam perlindungan footnotedan penjagaan-Nya. Dan dengan suasana seperti ini akan menghilangkan perasaan cemas, takut, was-was dan putus asa.
- b. Meningkatkan keyakinan kepada kebesaran dan kemahakuasaan-Nya. Dengan berdzikir akan menguatkan keyakinan bahwa tidak ada yang lebih berkuasa dalam kehidupan ini kecuali Allah, maka dengan sendirinya hilanglah perasaan sombong, angkuh dan takabur terhadap sesama manusia.
- c. Merasakan kenikmatan dan kenyamanan dalam diri seseorang, sehingga membuatnya memandang ringan segala macam kelezatan duniawi, karena kelezatan duniawi itu bisa membawa kepada gangguan kejiwaan.
- d. Menimbulkan perasaan ikhlas dan ridla kepada Allah, sehingga hilanglah perasaan iri hati, dendam dan dengki.
- e. Merasakan kalau Allah itu juga mengingatnya/memperhatikannya, timbullah perasaan kagum dan cinta kepada Allah yang melebihi dari segala-galanya. Karena merasa diperhatikan oleh Allah, maka seseorang mempunyai tumpuan harapan, bilamana seseorang mengalami kesulitan dalam hidup ini, maka ia segera memohon kepada Allah, agar dipermudah untuk menghadapi kesulitan itu, sehingga kesulitan tersebut tidak lagi menjadi beban pemikiran.
- f. Mengenang/menghayati kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh Allah, maka timbullah perasaan takut untuk melakukan perbuatan yang menimbulkan dosa, sementara dosa itu merupakan salah satu penyebab ketidak tenteraman jiwa. Maka dengan dzikir dzakirin selalu diarahkan untuk melakukan kebaikan dan menghindari untuk melakukan perbuatan maksiat. Jadi dengan dzikir akan terwujudlah pribadi muslim, pribadi hamba Allah yang berakhlak mulia.

B. Ketenangan jiwa

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Secara bahasa jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Sedang dalam bahasa Arab sering disebut dengan “*an nafs*”. Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu ketenangandan jiwa. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.³²

Hamdani menjelaskan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat pada perilaku, sikapdan gerak-geriknya yang tenang, tepat dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif.³³

³⁰ Al-Khomaini, Op. Cit., h. 351-352.

³¹ HR Bukhori, dalam sahaiahnya kitab Ad-Da'awat no 6407, *Fadlu Dzikrullah* : 2004

³² Departemen Agama RI, Op. Cit., h. 80-100.

³³ Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2006. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Jogjakarta: PT Pusatkan Baru. h. 458

Menurut **imam Al-Ghazali** jiwa yang tenang adalah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia, diantaranya adalah sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharap pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain.³⁴

Jiwa yang tenang (*muthmainnah*) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat dari perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Akan tetapi di tengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.³⁵

Jadi ketenangan jiwa adalah keadaan jiwa seseorang yang tenang dan tentram dimana fungsi-fungsi jiwanya tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa adalah suasana kehidupan batin manusia atau diri manusia yang terdiri dari perasaan hingga menyebabkan manusia itu tidak terburu-buru atau gelisah serta menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.

2. Tingkatan Jiwa

Berdasarkan pengaruh dari usaha ruhaniyah dalam proses tazkiyatun Nafs, jiwa memiliki Tujuh tingkatan, yakni:

a. Jiwa yang memerintah (*Al-nafs al-ammarah*)

Jiwa ini cenderung pada tabiat badan yang bersifat alamiah, memerintah pada kelezatan dan hasrat seksual (*syahwat*) yang terlarang dalam syara'. Dan mendorong hati pada aspek-aspek rendah. Dalam tingkatan ini, jiwa merupakan tempat berlindung segala kejahatan dan sumber akhlak-akhlak tercela, seperti Sombong, ambisius, hasrat biologis, hasud, marah, kikir, dendam, dll.

b. Jiwa yang Mencela (*Al-nafs al-lawwamah*)

Jiwa yang menerima pencerahan hati, yang sesekali mengikuti kekuatan yang berpikir dan sesekali berbuat durhaka lalu menyesal dan mencela jiwanya. Dalam tingkatan ini, jiwa merupakan sumber memancar penyesalan sekaligus tempat ber,ula keinginan biologis, kekeliruan, dan kerakusan.

c. Jiwa yang tenteram (*Al-nafs al-muthmainnah*)

Jiwa yang menerima pencerahan hati sehingga darinya tenggelam sifat-sifat tercela dan merasa tentram terhadap berbagai kesempurnaan. Posisinya berada pada bermulanya kesempurnaan. Kapan saja sang penempuh jalan ruhani (*salik*) menginjakkan kaki padanya, ia dihitung sebagai orang yang masuk diantara ahli *thoriqoh* karena kepindahannya dari warna warni menjadi pengokohan. Pemilik jiwa dalam tingkatan ini berada dalam kondisi mabuk ketuhanan. Kepadanya berhembus nafasnafas hubungan kemesraan dengan sangat kencang karena keterkaitan yang sangat kuat dengan yang maha benar.³⁶

d. Jiwa yang terilhami (*Al-nafs al-mulhimah*)

³⁴ Al-Ghazali. 1984. *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi. Terj. Ismail Yakub. Jilid 4*. Jakarta: Tirta Mas. h.123

³⁵ Bakran Adz-Dzaky, HM. Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006), h. 458.

³⁶ Muhammad Amin Al-Kurdi. *Jalan ke Surga; Pengembangan Spiritual menuju Pencerahan Qolbu*. (Bandung. PT. Remaja Rosdakrya. 2005), hlm. 135-136

Jiwa yang diilhami Allah dengan ilmu, rendah hati, merasa cukup dengan rizki yang hanya sedikit dan kedermawanan. Dalam tingkatan ini jiwa menjadi tempat memancar kesabaran, kesanggupan memikul beban derita dan rasa syukur.

e. Jiwa yang Ridha (*Al-nafs al-radhiyah*)

Jiwa yang ridha kepada Allah, dimana jiwa berada dalam kondisi berserah dan merasa lezat dengan kondisi tergilagila (hiyaroh).

f. Jiwa yang diridhai (*Al-nafs al-mardhiyah*)

Jiwa yang diridhai Allah Swt. Padanya nampak jejak keridhaan-Nya, antara lain Karomah, keikhlasan, dan dzikir. Dalam tingkatan ini, sang penempuh jalan ruhani menginjakkan kakinya yang pertama pada pengenalan Allah (Ma'rifatullah) dengan pengenalan yang benar. Pada tingkatan jiwa yang seperti ini, penampakan amal perbuatan terlihat jelas.³⁷

g. Jiwa yang Sempurna (*Al-nafs al-kamilah*)

Jiwa yang segala kesempurnaan menjadi tabiat dan wataknya. Bersamaan dengan itu, jiwa meningkat naik pada kesempurnaan dan diperintah kembali kepada para hamba Allah untuk membimbing dan menyempurnakan mereka. Kedudukan salik pada tingkatan ini berada pada posisi penampakan namanama dan sifat-sifat Allah. Kondisinya kekal dengan Allah, berjalan dengan Allah dan menuju Allah, serta kembali dari Allah dan kepada Allah. Baginya tiada tempat berlindung selain Allah. Ilmu-ilmunya terambil dari Allah.³⁸

3. Indikator Ketenangan Jiwa

Setiap orang yang beriman kepada Allah SWT wajib meyakini bahwa sumber ketenangan jiwa dan ketentraman hati yang hakiki adalah dengan berzikir kepada Allah SWT, membaca Al-Qur'an, berdoa kepada-Nya dengan menyebut nama-nama-Nya yang maha Indah, dan mengamalkan ketaatan kepada-Nya. Adapun kriteria ketenangan jiwa dalam diri seseorang yakni diantaranya :

a. Hati yang tenang

Dalam hidup, setiap manusia memiliki kesedihan dan masalahnya masing-masing. Tidak sedikit dari masalah hidup itu membuat seseorang menjadi tidak tenang; menjadi resah, gelisah sampai stres. Sering merasa bahwa masalah hidup terlalu besar, hingga nekat melakukan hal-hal yang tidak seharusnya. Sebenarnya semua itu hanya bias untuk menghindari masalah bukan mengatasi. Allah memberikan cobaan kepada hamba-Nya sesuai dengan kemampuan untuk menghadapi. Orang-orang yang mudah menyerah itu hanya merugikan diri sendiri. Untuk itu, sangat penting untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan raga agar bisa menghadapi segala macam cobaan hidup di dunia ini. Di dalam Islam sendiri diajarkan cara untuk kita bisa mendapatkan hati yang tenang sehingga dalam berbuat sesuatu tidak akan merasa tertekan maupun gelisah

b. Sabar

Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh ketika sedang ada masalah. Menurut Islam, sabar adalah tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada Allah. Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah).³⁹

Kebahagiaan, keuntungan, keselamatan, hanya dapat dicapai dengan usaha secara tekun terus menerus dengan penuh kesabaran, keteguhan hati, sebab sabar adalah azas untuk melakukan segala usaha, tiang untuk realisasi segala cita-cita. Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi sabar adalah terus berusaha dengan hati yang tetap, berikhlas, sampai cita-cita dapat berhasil dan dikala menerima cobaan dari Allah SWT, wajilah ridha dan hati yang ikhlas.⁴⁰

c. Optimis

³⁷ Muhammad Amin Al-Kurdi. Jalan ke Surga..... hlm. 136

³⁸ Muhammad Amin Al-Kurdi. Jalan ke Surga..... hlm.137

³⁹ Asmaran As, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2002), cetakan 4, h. 228

⁴⁰ Barmawie Umary, *Materi Akhlak*, (Solo: Ramadhani, 2005), h. 52

Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimism artinya cinta akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia serta dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya tentang kehidupan. Tidak ada apapun yang mampu mengurangi jumlah masalah dalam kehidupan manusia seperti yang diperankan optimisme. Ciri-ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga dalam kehidupan baik dalam situasi positif ataupun negatif. Setiap saat sinar kebahagiaan menerangi jiwa orang yang optimisme.⁴¹

d. Merasa dekat dengan Allah

Orang yang tentram jiwanya akan merasa dekat dengan Allah dan akan selalu merasa diawasi oleh Allah SWT dengan demikian maka akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah. “Kesadaran manusia akan melekat eksistensinya oleh tangan Tuhan akan memekarkan kepercayaan dan harapan bisa hidup bahagia sejahtera juga memiliki rasa keseimbangan dan keselarasan lahir dan batin.”⁴²

Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tentram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya. “Tanpa kesadaran akan relasi dengan Tuhan maka akan menimbulkan ketakutan dan kesedihan dan rasa tidak aman (tidak terjamin yang kronis serta kegoncangan jiwa).”⁴³ Jadi seorang bisa dikatakan jiwanya tenang jika seorang tersebut menunjukkan perilaku atau sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku atau sikap tersebut adalah sabar, optimis dan merasa dekat dengan Allah.

4. Karakteristik ketenangan jiwa

Abdul Majid mengatakan bahwa ada beberapa ciri yang menjadi tolak ukur ketenangan jiwa yaitu kondisi jiwa yang tenang dan tentram dapat digambarkan tiga bentuk, yakni diantaranya :

- a. Adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman. Jika ia terkena musibah, maka dia selalu tawakkal kepada Allah.
- b. Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan hidup yang berat.
- c. Kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan.⁴⁴

Sedangkan **Hakim** menjelaskan bahwa karakteristik ketenangan jiwa, Diantaranya :

- a. Jiwanya tidak berontak (rileks)
- b. Dapat menerima kenyataan sebagai mana adanya (pasrah)
- c. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi setiap masalah.
- d. Mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, masyarakat, dan norma-norma yang berlaku di masyarakat.
- e. Memahami kelebihan dan kelemahan diri pribadi maupun menjalani kehidupan sesuai dengan batas-batas kemampuan diri.
- f. Hidup harus sesuai dengan ajaran agama.⁴⁵

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik ketenangan jiwa adalah adanya kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah, dapat menerima kenyataan, sabar, tawakal dan selalu ingat kepada Allah sehingga hati akan merasakan tentram dan damai.

5. Upaya-upaya dalam Memperoleh Ketenangan Jiwa

Dalam hidup manusia seringkali menghadapi berbagai masalah. Akibatnya akan timbul kecemasan, ketakutan dan ketidaktenangan. Oleh karena itu, ketenangan dan kedamaian jiwa sangat

⁴¹ Hamzah Ya'kub, *Etika Islam*, (Bandung: Diponegoro, 2006), cet. Ke-vi, h. 142.

⁴² Kartini Kartono, Op. Cit., h. 289

⁴³ Ibid., h. 288.

⁴⁴ Mujid, Abdul dan Jusuf Mudzakkir. 2001. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. h.139

⁴⁵ Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara. h.35

diperlukan dalam hidup karena dengan jiwa yang tenang kehidupan akan dapat dijalani dengan teratur dan benar sebagaimana yang dikehendaki oleh Allah dan Rasul-Nya.

Terkait hal ini telah disebutkan dalam Al-Qur'an beberapa upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketenangan jiwa yakni :

a. Dzikirullah

Dzikir kepada Allah SWT merupakan kiat untuk menggapai ketenangan jiwa, yakni berdzikir dalam arti selalu mengingat Allah dengan menghadirkan nama-Nya di dalam hati dan senantiasa menyebut nama-Nya. Bila seseorang menyebut nama Allah, maka jiwanya akan tenang, maka dijelaskan :

- Ketika berada dalam ketakutan lalu berdzikir dalam bentuk menyebut *ta'awudz* (mohon perlindungan Allah) maka akan menjadi tenang. Ketika berbuat dosa lalu berdzikir dalam bentuk menyebut kalimat *istighfar* atau taubat, dia menjadi tenang kembali karena merasa telah diampuni dosa-dosanya itu. Ketika mendapatkan kenikmatan yang berlimpah lalu dia berdzikir dengan menyebut *hamdalah*, maka dia akan meraih ketenangan karena dapat memanfaatkannya dengan baik dan begitulah seterusnya sehingga dengan dzikir, ketenangan jiwa akan diperoleh.

b. Yakin akan pertolongan Allah

Dalam hidup dan perjuangan, seringkali banyak kendala, rintangan dan hambatan yang harus dihadapi, adanya hal-hal tersebut seringkali membuat manusia menjadi tidak tenang. Ketidaktenangan seperti ini seringkali membuat orang yang menjalani kehidupan menjadi putus asa dan yang berjuang menjadi berkhianat. Maka dijelaskan:

- Agar hati tetap tenang dalam perjuangan menegakkan agama Allah dan dalam menjalani kehidupan yang sulit, maka sebagai seorang muslim harus yakin dengan adanya pertolongan dari Allah.

c. Memperhatikan bukti kekuasaan Allah

Kecemasan dan ketidaktenangan jiwa seringkali dirasakan karena manusia terlalu yakin dengan kemampuannya sendiri, akibatnya jika merasakan kelemahan pada dirinya, maka hatinya menjadi tidak tenang, tetapi jika dia selalu memperhatikan bukti-bukti kekuasaan Allah maka hatinya akan tentram, hal ini karena dia sadar akan besarnya kekuasaan Allah yang tidak perlu diragukan.

d. Bersyukur

Allah SWT memberikan banyak sekali kenikmatan kepada makhluk ciptaannya. Kenikmatan itu harus disyukuri, karena dengan bersyukur kepada Allah hati menjadi tenang. Tetapi jika tidak bersyukur, segala kenikmatan yang Allah berikan akan selalu terasa kurang dan dalam hal ini disebutkan bahwa Allah akan memberikan azab yang amat pedih bagi mereka, yakni jiwanya menjadi tidak tenang.

e. Tilawah, tasmi' dan tadabbur Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kalam Allah, karenanya orang yang membaca (tilawah), mendengar bacaan (tasmi') dan mengkaji (tadabbur) ayat-ayat suci Al-Qur'an niscaya menjadi tenang hatinya, manakala dia betul-betul beriman kepada Allah SWT. Maka dijelaskan :

- Sebagai mu'min, memahami Al-Qur'an dengan sebaik mungkin, baik dalam bentuk membaca, mendengar bacaan, mengkaji dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Karena hal ini membuat keimanan bertambah kuat yang berarti lebih dari sekedar ketenangan jiwa.

Dengan berbekal jiwa yang tenang, seorang muslim akan mampu menjalani kehidupannya secara baik, sebab baik dan tidak sesuatu seringkali berpangkal dari persoalan mental atau jiwa. Oleh karena itu, Allah SWT memanggil orang yang jiwanya tenang untuk masuk ke dalam syurga-Nya dan dapat menikmati yang ada di dalamnya.

C. Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah

1. Pengertian Tarekat

Tarekat adalah jalan menuju kepada Allah dengan mengamalkan ilmu tauhid, fiqih, dan tasawuf, cara atau kaifarat mengerjakan sesuatu amalan untuk mencapai tujuan yang dimaksud itu ialah jalan menuju Allah, usaha mendekatkan diri kepada Allah melalui dzikir tertentu.⁴⁶

Abu Bakar Aceh mengemukakan bahwa tarekat adalah petunjuk dalam melaksanakan suatu ibadah sesuai dengan ajaran yang ditentukan dan dicontohkan oleh rasul, dikerjakan oleh sahabat dan tabiin, turun temurun sampai guru-guru, sambung menyambung dan rantai berantai atau suatu cara mengajar dan mendidik, dan akhirnya meluas menjadi kumpulan keluarga yang mengikat penganut-penganut sufi untuk memudahkan menerima ajaran dan latihan-latihan dari para pemimpin dalam suatu ikatan.⁴⁷

Adapun menurut istilah tasawuf, tarekat berarti perjalanan seorang salik (pengikut tarekat) menuju Allah dengan cara menyucikan diri atau perjalanan khusus bagi para seseorang yang menempuh jalan menuju kepada Allah Swt. Perjalanan ini mengikuti jalur yang ada melalui tahap dan seluk beluknya. Dengan tujuan ingin bertemu langsung dengan sang Khāliq.

Secara turun-temurun sampai kepada guru-guru, sambung-menyambung dan rantai-berantai. Tarekat juga bisa dikatakan sebagai suatu jalan/system yang dirancang oleh seorang syekh untuk muridnya, berupa syarat-syarat dan kewajiban-kewajiban dan metode yang harus dipegang oleh para pengikutnya secara ketat dan konsisten, sebab tarekat adalah cara yang tepat dalam melaksanakan syari'at, untuk mencapai jalan menuju terminal haqīqah.⁴⁸

Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah adalah perpaduan dari dua buah tarekat besar, yaitu Tarekat Qadiriyyah dan Tarekat Naqsyabandiyah. Pemaduan tarekat dilakukan di Makkah pada tahun 1857 M. Pendiri tarekat baru ini adalah seorang Sufi Syaikh besar Masjid Al-Haram di Makkah Al-Mukarramah bernama Syaikh Ahmad Khatib Ibn Abd. Ghaffar Al-Sambasi Al-Jawi (w. 1878 M.). Beliau adalah seorang ulama besar dari Indonesia yang tinggal sampai akhir hayatnya di Makkah. Syaikh Ahmad Khatib adalah mursyid Tarekat Qadiriyyah, di samping itu juga mursyid dalam Tarekat Naqsyabandiyah. Tarekat baru ini disempurnakan oleh Syaikh Ahmad al-khatib dengan pokok ajaran : kesempurnaan suluk, adab, ajaran tentang zikir, dan muraqabah.⁴⁹

Penggabungan inti ajaran kedua tarekat tersebut karena pertimbangan logis dan strategis, bahwa kedua tarekat tersebut memiliki inti ajaran yang saling melengkapi, terutama jenis dzikir dan metodenya. Di samping keduanya memiliki kecenderungan yang sama, yaitu sama-sama menekankan pentingnya syari'at dan menentang faham Wihdatul Wujud. Tarekat Qadiriyyah mengajarkan Dzikir Jahr Nafi Itsbat, sedangkan Tarekat Naqsyabandiyah mengajarkan Dzikir Sirri Ism Dzāt. Dengan penggabungan kedua jenis tersebut diharapkan maka para muridnya akan mencapai derajat kesufian yang lebih tinggi, dengan cara yang lebih mudah atau lebih efektif dan efisien.⁵⁰

2. Tujuan Tarekat

Tujuan tarekat adalah mempertebal iman dalam hati pengikut-pengikutnya, sehingga tidak ada yang lebih indah dan dicintai selain dari pada Allah dan kecintaan itu merupakan dirinya dan dunia ini seluruhnya. Dalam meraih tujuan itu, manusia harus ikhlas, bersih, segala amal dan niatnya muraqabah, merasa dirinya selalu diawasi Allah SWT, dalam segala gerak-gerik memperhitungkan laba rugi amalnya, dengan akibat selalu dapat diisi dengan jiwa: isyraq, rindu yang tidak terbatas terhadap Allah. Sehingga kecintaan terhadap Allah itu melebihi kecintaan terhadap dirinya dan alam sekitarnya.⁵¹

⁴⁶Fuad Said, *Hakekat Tarekat Naqsyabandiyah*, (Jakarta: Al-Husna Zikra, 1999), h. 6

⁴⁷ Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Solo : Ramadhani, 1996), h. 67

⁴⁸ Layla binti Abdillah, *Mewaspada Tasawuf*, (Jakarta: PT. Wacanalazuardi Amanah), 1995, h. 37

⁴⁹ Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural Fenomena Wahidatul Wujud*, (Yogyakarta: LKIS Yogyakarta, 2008), h. 6.

⁵⁰ Martin Van Bruinessen, *Kitab Kuning Pesantren dan Tarekat*. (Bandung: Mizan, 1995), h. 217.

⁵¹ Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Solo : Ramadhani, 1996), h. 20-21

Sedangkan tujuan dari mengamalkan tarekat sebagaimana yang dikerjakan jama'ah yaitu:

- a. Dengan mengamalkan tarekat berarti mengadakan latihan jiwa (*riyadhah*) dan berjuang melawan hawa nafsu (*mujahaddah*) membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan diisi dengan sifat-sifat yang terpuji dengan melalui perbaikan budi pekerti dalam berbagai seginya.
 - b. Selalu dapat mewujudkan rasa ingat kepada Allah SWT, dzat yang selalu Maha Besar dan Maha Kuasa atas segalanya dengan melalui jalan mengamalkan wirid atau dzikir, disertai tafakur yang secara terus menerus dikerjakan
 - c. Timbul perasaan takut pada Allah, sehingga timbul pula dalam diri seseorang itu sesuatu usaha untuk menghindarkan diri dari segala macam pengaruh jahat yang dapat menyebabkan lupa pada Allah SWT
 - d. Ikhlas dan taat kepada Allah, maka tidak mustahil akan dapat dicapai suatu tingkat ma'rifat, sehingga dapat pula diketahui segala rahasia dibalik tabir cahaya Allah dan rasul-Nya secara terang benderang
 - e. Memperoleh tujuan hidup yang sebenarnya
3. Ajaran-ajaran tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah

Sang mursyid memberi bimbingan dan perbaikan sehingga dapat menyempurnakan keislamannya dan memberikan kebahagiaan dalam menempuh jalan kepada Allah. beberapa pelajaran yang diberikan oleh guru kepada murid – muridnya bertujuan untuk dapat memperbaiki kekurangan yang ada. Diantaranya :

a. Suluk

Ditujukan kepada semacam latihan yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu.⁵² Berikut macam-macam suluk diantaranya :

- Suluk Ibadah, penekanannya pada perbaikan syari'at, yang sebenarnya merupakan kehidupan orang sehari-hari.
- Suluk Riyadhah, latihan diri dengan bertapa, berdaya upaya menahan nafsu dan syahwatnya dari mengerjakan segala kekurangan yang menggengsikan pada tingkah lakunya.⁵³
- Suluk Penderitaan, usaha seorang sufi untuk menormalisir kepribadian dalam dirinya adalah menyuruhnya melakukan safar Taqhorrub(mendekatkan diri kepada Allah) untuk menghilangkan sifat-sifat tasamud.⁵⁴
- Thariqul Khidmah wa bazlul jah, agar memperoleh kegemaran dalam berbuat khidmad dan kebajikan terhadap sesama manusia.⁵⁵

b. Kholwat

Menjauhkan diri dari banyak bergaul dengan manusia atau mengasingkan diri. Dalam keadaan ini seseorang lebih mudah menghilangkan kebimbangan hatinya kepada selain Allah SWT dan menunjukkan seluruh hati dan pikirannya kepada Allah semata. Mempunyai pengaruh yang banyak sekali dalam pembentukan jiwa karakter seseorang. Ajaran kholwat memberikan pendidikan kepada seseorang akan hakekat hidup yang sebenarnya. Kholwat tidak berarti meninggalkan diri dari kesibukan dunia, akan tetapi kholwat merupakan sarana untuk mengupayakan diri agar tidak berfikir atau terpicat akan kesenangan kesenangan duniawi saja sehingga melupakan kehidupan yang abadi (akhirat).

c. Dzikir

Salah satu bagian yang terpenting dalam tarekat, bahkan yang paling kelihatan adalah dzikir, yang mana dzikir merupakan sarana untuk mengingat Allah dengan segala kebesaran-Nya, dan di dalam ajaran tarekat mengingat Allah itu biasanya dibantu dengan bermacam-macam kalimat dan

⁵² Martin Van Bruinessen, *Kuliah Akhlak Tasawuf.*, hal. 88.

⁵³ Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal. 122.

⁵⁴ Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal. 123.

⁵⁵ Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal. 124.

kata-kata dalam penyebutan asma Allah atau sifat-sifat-Nya.⁵⁶ Pengalaman dzikir ini tidak terbatas dikerjakan oleh golongan tarekat saja, tetapi sebagaimana yang dikerjakan oleh umat Islam pada umumnya. Hal ini sesuai dengansebagaimana berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman berdzikirlah (dengan menyebut asma Allah) dengan dzikir yang sebanyak-banyaknya.”(QS. Al-Ahzab : 41)

Maka dengan dasar itulah golongan tarekat mempertahankan amalan dzikir tersebut, jadi bukan hanya mengingat Allah dalam hati saja, tetapi kata “Allah” senantiasa terucap oleh lidahnya dan dibarengi melatih seluruh anggotanya. Sedangkan ritual wirid dan dzikir tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah, dalam kitab *Mambaul Fadloil* disebutkan:

- Dzikir Tauhid, yaitu lafadz (*la ilaha illallah*) dibaca sebanyak 165 kali setelah sholat lima waktu.
- Dzikir Ismu Dzat, yaitu lafadz (*Allah*) dibaca sebanyak seribu kali setelah sholat lima waktu.⁵⁷

d. Bai’at, ijazah, dan khalifah dalam tarekat

Artinya sumpah setia dari calon murid tarekat serta tunduk dan patuh terhadap semua aturan dan perintah syekhnya idealnya bai’at itu mengikat dan komitmen ini bertujuan positif, sebagaimana ditegaskan oleh Allah SWT :

وَأَوْفُوا بِعَهْدِ اللَّهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ وَلَا تَنْقُضُوا الْأَيْمَانَ بَعْدَ تَوْكِيدِهَا وَقَدْ جَعَلْتُمُ اللَّهَ عَلَيْكُمْ كَفِيلًا إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ

Artinya : “Dan tepatilah perjanjian dengan Allah apabila kamu berjanji dan janganlah kamu membatalkan sumpah-sumpah(mu) itu, sesudah meneguhkannya, sedang kamu telah menjadikan Allah sebagai saksimu (terhadap sumpah-sumpahmu itu). Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang kamu perbuat.” (QS.An-Nahl : 91)

Pengertian di atas mengandung arti bahwa ijazah adalah pemberian (izin) dari seorang syekh atau guru kepada muridnya untuk melakukan amalan-amalan tarekat, kemudian memberikan bimbingan kepada murid murid tarekat yang lain, dan bahkan dapat bertindak sebagai seorang syekh, sebagai wakil (kholifah) dari sang syekh, untuk memberikan ba’iat kepada calon murid atas namanya sendiri. Hubungan seorang syekh dengan kholifah adalah seperti hubungan pemimpin dengan pembantunya. Istilah khalifah itusebenarnya sudah ada sejak zaman Nabi SAW, yang mana saat itu Nabi SAW digantikan fungsi kedudukannya oleh seorang khalifah.Maka istilah khalifah (pengganti) juga dapat disandang oleh mereka yang sudah mendapat ijazah tingkatan kedua dalam dunia tarekat.

⁵⁶ Abu Bakar Aceh, Pengantar Ilmu Tarekat., hal. 122

⁵⁷ Hadrotus Syaikh Al-Murabi Al-Mursyid Achmad Asrori Al-Ishaqy RA, *Setetes Embun Penyejuk hati.*, hal. 45.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, Aboe Bakar, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Ramadhani : Solo, 1996)
- Ali, Sayuti, *Metodologi Penelitian Agama : Pendekatan teori dan praktek* (Jakarta : RajaGrafindo Persada, 2002
- Amin, Samsul Munir, *Ilmu Tashawuf*, (Jakarta: Amzah, 2012), Cet. Ke-1
- Anshori, Afif, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)
- Bruinessen, Martin Van, *Kitab Kuning Pesantren dan Tarekat*. (Bandung: Mizan, 1995
- Cholid Nabuko dan H. Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1981)
- Huda, Sokhi, *Tasawuf Kultural Fenomena Wahidatul Wujud*, (Yogyakarta: LKIS Yogyakarta, 2008)
- Hoeve, Van, *Ensiklopedi Indonesia, jilid IV*, (Jakarta: Ichtiar bary, 1991)
- Imam Supayogo dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Agama*, (Bandung : PT RemajaRosdakarya, 2003)
- Jumantoro, Totok, Smsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tashawuf*, (Wonosobo: Amzah, 2005)
- Kaelan, *Metode Penelitian Kuantitatif Bidang Filsafat* (Yogyakarta: Paradigma, 2005)
- Kasmuri Selamat dan Ihsan Sanusi, *Akhlak Tashawuf; Upaya Meraih Kehalusan Budi Pekertidan Kedekatan Ilahi*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2012)
- Krezem, Mahdi Saeed Reziq, *Study Islam Praktis*, (Jakarta: Media Dakwah, 2001), Cet. Ke-1
- Kyai AH, Saefudin, *Ajarandzikir*, (Lampung Timur : Pondok Pesantren, 2020)
- Layla binti Abdillah, *Mewaspada Tasawuf*, (Jakarta: PT. Wacanalazuardi Amanah, 1995)
- Mulyati, Sri, *Tarekat-tarekat muktabarah di indonesia*, (Jakarta: Pernada Media, 2004)
- M.Iqbal Hsan, *Pokok-pokok Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Bogor : Ghalia Indonesia, 2001)
- Nasution , Harun, *Pembaharuan Dalam Islam : Sejarah Pemikiran Dan Gerakan*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1982), Cet. Ke-2.
- Nasution, Harun, *Islam Di Tinjau Dari Berbagai Aspeknya*, (Jakarta : Universitas Indonesia, 1985)
- Nawawi, Hadar, *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Gama Press, 1987)
- Profil PP Roudlotus Solihin Desa Sukoharjo Kecamatan Sekampung Kabupaten Lampung Timur, 2020

Rusli, Ri'san, *Tashawuf dan Tarekat: Studi pemikiran dan pengalaman sufi*, (Jakarta: PTGrafindo Persada, 2013), Cet. Ke-1.

Said , Edward, *Orientalisme*, (Bandung: Pustaka Salman, 1985)

Said , Fuad, *Hakekat Tarekat Naqsyabandiyah*, (Jakarta:Al-Husna Zikra,1999),

Sahrul, *Sosiologi Islam* (medan : IAIN PRESS,2001)

Sugiono, *Metode Pnelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2010), cet-10

Syukur, Amin, *Tashawuf Sosial*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2004)

Taufik Abdullah dan M.Rusli Karim, *Metodologi Penelitian Agama : Suatu Pengantar*,(Yogyakarta : Tiara Wacana, 2004), Cet. Ke-2

Anggriawan, Tomi, *wawancara dengan penulis*, PP Roudlotus Solihin 7, Sukoharjo, 25November 2020

Valiuddin, Mir, *Contemplative Disiplines in Sufism*, Terj. M.S.Nasrullah, *Dzikir dan Kontemplasi dalam Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2000)

WJS.Poerdarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Cet.ke-XI, (Jakata: BalaiPustaka, 1987)

Zulheldi, *Tafsir II Buku Ajar Mata Kuliah Tafsir II*, (Padang: Hayfa Press, 2009)

